RECOVERY KERNEL

Заттарға байланысты нұсқаулықтар сериясы.

Химиялық жыныстың салдарынан қалпына келу жолдары.

Полифармакологиядан құтылуға арналған нұсқаулық.

Recovery Kernel шеңберінде.

Кристаллды метаамфетамин · GHB/GB
· Мэфэдроун (4-MMC)
· Катинон
· MDMA
· Кокаин
· "Сламминг"

⚠ ЗИЯНДЫ ӘРЕКЕТТЕРДІ АЗУТТУҒА БАҒДАЛҒАН РЕСУРС – МЕДИЦИНАЛЫҚ КЕҢЕСТІҢ ЕМЕС. | Кризис болса: 112 нөмеріне қоңырау шалыңыз немесе findahelpline.com нөмеріне хабарлама жіберіңіз.

Бұл нұсқаулық бірнеше препараттарға параллель тәуелділіктердің биологиясына қатысты мәселелерге арналған.

Химсекс тәсіліндегі әрбір заттың жеке қалпына келтіру жолы бар және олар параллель түрде жүзеге асырылуы керек. Бұл нұсқаулық оларды үйлестіреді.

Бұл бағдарламаға кірмес бұрын ескерту.

Бұл – Recovery Kernel жобасының заттарға арналған жеке бағытталған нұсқаулықтары тізімінің ең күрделі нұсқауы. Бұл нұсқаулықтың күрделі болу себебі – химическая сексте қолданылатын бірде-бір зат да басқаларынан қиын емес, керісінше, әрқайсысы жеке өз саласында толық қамтылған: метамфетаминге арналған нұсқаулық, GHB-ге арналған нұсқаулық және кокаинге арналған нұсқаулық. Бірақ химическая секс – бұл бір заттың әсерінде болудан ерекше жағдайды туындататын, өзгеше қалпындағы тәуелділік проблемасы.

Хемсекс – бұл үш тәуелділік емес. Бұл бір тәуелділік, ол үш жағдаяттық механизм арқылы білдіріледі, белгілі бір контекстің (жыныстық тәжірибе), нақты қауымдаштықтың (негізінен, бірақ тек емес, гейлер, бисексуалдар және ер адамдар арасында) аясында жүзеге асады. Бұл тәуелділік неврологиялық салдардан тыс, ВИЧ жұқтыру, жыныстық инфекциялар және препараттардың көмегімен жүзеге асырылатын белгілі бір сексуалдық мінез-құлыққа байланысты денсаулыққа қатысты мәселелерді де қамтиды.

Бұл жинақ химиялық тәуелділікке байланысты үш затты анық түрде атап өтеді: кристаллдық метамфетамин, GHB/GBL және мефедрон. Олардың адамның шешім қабылдау орталығына "информацияға қол жеткізудің тоқтатылуы" (Denial of Service - DoS) шабуылы жасады деп айтылады. Сонымен қатар, белгілі фармакогеномдық осақтықтардың кейбір адамдарды бұл заттарға әсіресе сезімтал ететінін көрсетеді. Бұдан бөлек, осы топқа арналған арнайы протоколдар сериясы бар – 35S протоколы және оның қосымша протоколдары.

Бұл нұсқаулық, серияның басқа бөлімдеріндегі еңбектік тәжірибеден айырылу жолдарымен байланысты, бірақ химическая секс тәжірибесінен құтылу үшін қажетті қосымша аспектілерді қамтиды: жыныстық денсаулық моделі, ЖИТС және жыныстық инфекциялардың медициналық маңыздылығы, химиялық жақындық тұзағы мен "жабырақтану", ұйықтану, және адамның жыныстық өмір салтынан айрылуға мәжбүр болмайтын, бірақ химическая секс ортасының орнына қойылатын әлеуметтік құрылым.

Химсестен жазылу – бұл үш бөлек препараттан жазылу емес. Бұл толыққанды жеке тұлғаның – жыныстық, әлеуметтік, биологиялық және қарым-қатынас салаларындағы – бірнеше аспектілердің біріндегі тәртіптен құтылу, ал бұл тәртіп төрт саладан да тұрады.

Нөлдік бөлімді ең алдымен оқыңыз.

Бөлім 0 — Бастапқы қауіпсіздік: Бұл бөлімін алдымен оқыңыз.

Медициналық шұғылдырлықтар, заттар бойынша.

⚠ ХИМИЯЛЫҚ ЭЙДІҢ БІРГЕ ҚОЛДАНУЫ КӨП НӘТИЖЕЛЕРДЕН АСЫҢҒАН ТҰРАҢҒЫ. GHB + МЕТН = ЖҮРЕК ЖӘНЕ РЕСПИРАТОРЛЫҚ СИСТЕМАҒА ҚАҢШАУ ДӘМЕСІ. GHB + СПИРТ = ӨМІР ҮШІН ҚАТАРЛЫ БОЛА БЕРЕТІН "ЖАЛҒАН" КОМБИНАЦИЯ. ЕШКЕШЕНДЕ GHB-НЫ СПИРТ НЕ МЕ ЖӘНЕ БАСҚА ДЕМЕҢДІРУШІ ЗАТТАР МЕН БІРГЕ ҚОЛДАМАҢЫЗ.

Төтеншелік жағдай түрі.	Белгілер мен симптомдар.	Жауап беріңіз.
GHB-ның шамадан тыс дозасы (ең көп кездесетін жедел қауіп).	Дауаға жауап бермейтін немесе ауырғанша сезіне алмайтын жағдай, тыныс алу қиыншылығы немесе тоқтағандықтан, ерін мен басаңдағылардың көк түсті болуы, есінен тыс жатқан кезде құсу, ұстама.	Дәуірден дереу 112-ге қоңырау шалыңыз. Бұл жағдайда кері әсерін жоюға арналған препарат жоқ. Құрынысқа түсіріңіз. Жартылай қызмет көрсетушілер келгенше күтіңіз. Оны жалғыз қалдырмаңыз. Naloxone препараты GHB-ге көмектеспейді.
Метаамфетамин және жүрек проблемалары.	Көкірек қуысындағы ауырсыну, жүректің үлкен ритмде соғуы, тынысу қиындығы, кенетті күшті бас ауруы, сол қолдағы ауырсыну, жақ сырылуы, беттегі әлсіздік, қолдың әлсіздігі.	ДЕРЕУ ҚАЖЕТ: 112 номеріне дереу қоңырау шалыңыз. Жатқыңыз. Әрекет жасамаңыз. Бұл жүрекше немесе инсульт болуы мүмкін. Медициналық көмексіз өткен әр минут зақымды арттырады.
Метаамфетамин психозы.	Шын емес нәрселерге сену (параноидтық жаңалдылар), шындықтан тыс көріністер немесе дыбыстарды көру/есту (галлюцинациялар), қозғалғандық, зорлық-зомбылық, айналадағы оқиғаларды түсіне алмау.	Адамға немесе басқа адамдарға қауіп төнген жағдайда 112 номеріне қоңырау шалыңыз. Тыныш, аз қоздырылатын ортаға көшіріңіз. Әлсін-әлсін сөйлеңіз. Галлюцинациялардың мазмұнымен пікір таластырмаңыз. Медициналық тексеру қажет — психоз соңғы метадон қолданудан кейін де бірнеше күннен немесе аптаға дейін сақталуы мүмкін.
Мефедрон/катинонның шамадан тыс дозасы.	Көкірекке ауыру, гипертония, жоғары дене температурасы, құрыс, қатты тітіркену, психоз.	112-ге қоңырау шалыңыз. Адамды салқындатыңыз (артық киімді шешіңіз, салқын ортаға орналастырыңыз). Мүмкін

		болса, адамды ұстамаңыз. Медициналық тексеру қажет — катинонның жүрек проблемаларымен байланысы тіркелген.
Есірткіні вена ішіне салу арқылы қолданудың (инъекциялық қолданыс) өткелі.	Инъекция жасалған жерде абсцесс немесе қатты қызару, дене температурасының көтерілуі және сілеуір, кеудеде ауырсыну және дене температурасының көтерілуі (кардиоэндокардит болуы мүмкін), тынысу қиындығы.	Жағдайды бағалау үшін, қызба және сілеуіртпе немесе кеуде ауруы және қызба белгілері болса, 112-ге қоңырау шалыңыз. Бұл сепсис немесе эндокардит сияқты өміріне қауіп төнген жағдайлардың белгілері болуы мүмкін. Мұндай симптомдар туғанда, "күні кеше көреміз" деп отырмаңыз.
Химиялық препараттар қолдану кезінде жыныстық зорлық.	Химсекс контекстінде жиі есірткілердің көмегімен жасалатын жыныстық зорлық-зомбылық орын алады. Яғни, адамға берілген есірткілер, ол келіспеген жыныстық қарым-қатынастарды жүзеге асыру үшін қолданылуы мүмкін.	Сіздерге медициналық көмек алу, PEP (72 сағат ішінде) және қолдау көрсету құқығы бар, бұл қандай жағдай болмасын. RAINN ұлттық жыныстық зорлық-зомбылыққа қарсы телефон нөмері: 1-800-656-4673. Шұғыл медициналық көмек көрсету бөлімі сот-медициналық тексеруді және қажет болған жағдайда PEP жүргізе алады.

ЖИТ және жыныстық инфекцияларға шұғыл жауап беру.

"СЕНТУРИОН" – Өмірді құтқаратын 72 сағаттық уақыт шегі.

Компьютерлік анықтаманың 42-бапшасы PEP-ті "Шұғыл қайта бастау" деп қарастырады – бұл жүйені қалпына келтіретін нүкте, оны потенциалды ЖИТС жұқтыру жағдайында 72 сағат ішінде бастау қажет. Егер сіз презервативсіз жыныстық қатынасқа түскен болсаңыз және ЖИТС жұқтырудың кез келген мүмкіндігі бар болса – күніміз, нәтижені күтпеңіз. PEP-ті дереу бастаңыз.

Әрекет.	Бұл не істейді?	Уақыт шегі және қол жеткізу мүмкіндігі.
PEP (инфекцияға ұшырағаннан кейінгі профилактика).	ВИФ-инфекциясын қалыптастырудан сақтау үшін қолданылатын антиретровирус препараттарының 28 күндік курсы. Тиімділік уақыт өте келе төмендейді және 72 сағаттан кейін толығымен	72 сағат ішінде бастау қажет – уақыт өте келе, оның тиімділігі төмендей түседі. Бұл препарат шұғыл медициналық көмек көрсету бөлімдеріне, жыныстық денсаулық клиникаларына немесе ЖИТС мамандарына

	жоғалады.	бар кез келген жерде қолжетімді. Төмендегі сұранымыңызды нақты айтыңыз: "Менде ЖИТС жұқтыру қатері бар, маған PEP қажет."
PrEP (екінешеуге арналған профилактика).	Күнілік дәрі (Truvada/Descovy) немесе ұзақ әсер ететін инъекция (Apretude), бұл препараттар HIV жұқтыру қаупін 99% -дан астамға төмендетеді, егер оларды үнемі қолданса. Бұл препаратқа анықтамалықта "Алдын ала шабуылды тоқтату құралы" деп жазылған.	Келесі химическая секс шарасына дейін PrEP препаратын бастаңыз. Бұл препарат дәрігерлерге, жыныстық денсаулық орталықтарына және ЖИТС қызметтеріне жүгіну арқылы қол жеткізеді. Егер сіз қазірдің өзінде PrEP препаратын қолданбайсыз және химическая секс шараларына қатыссаңыз, онда бүгіннен бастап PrEP препаратын қолдануды бастаңыз, келесі шараға дейін.
Жұқпалы жыныстық аурулардың (ЖЖА) тестілеу және емделу.	Гонорея, хламидия, сифилис, герпес, HPV (қарапайым герпес вирусы), гепатит А және В – бұл барлық аурулар химиялық препараттар қолданылатын жыныстық қарым-қатынастар кезінде жұғады. Көптеген жағдайларда симптомдар байқалмай қалуы мүмкін. Мұндай ауруларды анықтаудың жалғыз жолы – үнемі тестілеу.	Химсекспен айналысатындар үшін кем дегенде үш айға бір рет тестілеу қажет. Симптомдар болмаған жағдайда да, әр жыныстық денсаулық сараптамасында тестілеуді жүргізіңіз. Жұқтырылғандықтан анықталып, дереу емдеуге көңіл бөлсеңіз, себебі жыныстық инфекциялардың болуы HIV жұғуының қаупін едәуір арттырады.
U=U (Анықталмаған = Таралмайтын).	Жұқтырылған ВИЧ вирусы бар, бірақ вирус жүктемесі толығымен бағындырылған (200 көшірмес/мл-ден төмен) адам сексуалдық жолмен ВИЧ жұқтыруы мүмкін емес. Бұл қауіпті азайтудың әдісі емес, бұл PARTNER және PARTNER2 зерттеулерімен расталған биологилық факт.	Егер сіз немесе сіздің серіктесіңіз ЖИТИ вирус жұқтырған болса, ең маңызды сұрақ – емдеуге қатысу деңгейі және вирустық жүктеменің деңгейі. Вирустық жүктеме төмен болса, ЖИТИ вирус сексуалдық жолмен берілмейді.

Naloxone – GHB қолдану кезінде қосымша препарат ретінде.

Naloxone (Narcan) GHB препаратының берілуінен кейін болатын асқынуларды түзетуге көмектеспейді. Дегенмен, егер организмде опиоидтар да болса – бұл әсіресе "chemsex" жағдайында жиі кездесетін нәрсе, себебі фентанил қосылған препараттар бүкіл дәрілік заттарға тарап кеткен – онда naloxone адамның өмірін құтқара алады. Оны әрқашан қолда жүгіртіңіз. "Chemsex" ортасында көбінесе бірнеше түрлі препараттар қолданылады, соның ішінде адамның өз алдына білмей тұрған заттар да болуы мүмкін.

Кең көбінесе АҚШ фармацевтикалық дәріханаларында рецептсіз қолжетімді. "Ешқашан бірге қолданбаңыз" (Never Use Alone) телефоны: 1-800-484-3731.

Бөлім 1 — Химиялық секс қалай сіздің миыңызға, денеңіздің және жыныстық өміріңізге әсер етеді.

THE CENTURION — Үшдік үш дәрі емес еді. Бұл бір архитектура болды.

Химсекс триадасы – кристаллдық метаамфетамин, GHB/GBL және мефедрон (катинтондор, MDMA, кокаин және басқа да препараттар осы тізімге контекстік өзгерістер ретінде қосылуы мүмкін) – кездейсоқ таңдалған емес. Әрбір зат химсекс жүйесінде белгілі бір функционалдық рөл атқарады және бұл комбинация нейробиологиялық деңгейде мақсатты түрде жасалған, тіпті ол біреудің саналы шешімі болмаса да:

Троицаның функционалдық құрылымы.

Зат.	Химическая сексуальностьтың нейробиологиялық негізгі рөлі.	Бұл не үшін сексуалды мүмкіндіктерді ашты?	Негізгі баға.
Кристалл метаамфетамин	Дофамин мен норадреналинның үлкен мөлшерде бөлінуі: жоғары мотивация, энергия, сергектік, гиперсексуальдылық. Бұл – қозғалтқыш. Сондай-ақ, ол тыйым салуларды азайтады және сезімдік тәжірибені күшейтеді.	Жұп жүздесудің сағаттан күне дейін созылуы. Аса жоғары сексуалды қажеттілік, шаршылық, күмәнділік және ыңғайсыздық сезімін бағындыратын құмарлық. Өзінің сенімділігі мен тартымдылығы туралы түсінік. Мезгеңде мүмкін емес деп саналған сексуалды әрекеттердің шектеулерден тыс болуы.	Дофамин жүйесінің бүлінуі (D2 деңгейінің төмендеуі). Уйқының жетіспеуі. Жартылай жоғары дозаларда нейротоксиндік зақымдану. Психоз. Үшке бөлінген топтағы ең ұзын қалпына келу мерзімі – дофамин жүйесінің толық қалпына келу үшін 12-24 ай қажет.
GHB/GBL	GABA-B агонисті: тежесінің жойылуы, еуфория, денедегі релаксация, сезімдердің күшейтуі.	Физикалық және психологиялық шектеулердің жойылуы. Метамфетаминнен туындаған қорқыныштың	Ең қауіпті медициналық жағынан тәртіпсіздік – дозаны жібергеннен кейін сағаттар ішінде құрысу және психоздың пайда болу қатері бар. Кейбір қолдану

	Метамфетаминнен туындаған қорқыныштың қарсы әсері – GHB стимулятордың әсерін жеңілдетеді және метамфетаминнің жоғары дозаларынан болатын паранойя мен жақ тітіркенуін азайтады.	азаюы. Жы sex практикаларын жүзеге асыруға мүмкіндік беретін бұлшық еттердің босасуы. Ыстық, жайлы және эмоционалды қол жетімділік сезімі. Үштік құрамдағы "әлеуметтік майлағыш".	схемаларында GBL-ден қуық зақымдануы мүмкін. Бұл үш препараттың ең күшті физикалық тәуелділік тудыратыны.
Мфедрона / катиноннар	Допамин, серотонин және норадреналин гормондарының үш түйіндегі кернеуді азайтуы, кокаинге ұқсас, бірақ кокаинден күшті эмоционалдық әсері бар және қысқа мерзімді: әлеуметтік-эмоционалды күшейткіш. Бұл "бірліктестік" құралы.	Жақын қарым-қатынас, эмоционалды және физикалық тұрғыдан. Сезімталдық күшейтілуі (ұшіншы сезімнің күшеюі), бұл ұзақ мерзімді физикалық жақындыққа мүмкіндік береді. Әлеуметтік жылылық және эмоционалды ашықтық. Әріптестермен шынайы байланыс сезімі, ал аман-сау өмірде кейбір адамдарға бұл сияқты тәжірибе жиі кездеспейді.	Қардыovascular тәуелі: жоғары дозаларда жүрек аритмиясы. Нейротоксиндік әсері мүмкін. MDMA-ға ұқсас серотонин жүйесінің бұзылуы. Жылдам толеушілік пайда болу. Қысқа әсер ету мерзіміне байланысты, препаратты қайта-қайта қолдануға икемділік даму. Маңызды негативті салдар: депрессия және тревога.
MDMA (жиі қолданылатын препарат).	Серотонин деңгейінің жоғарылауы: окситоцин бөлінуі, эмоционалды жақындық, эмпатиялық әсерлер, тигізу сезімінің күшеюі, еуфория. Көбінесе, бұл заттардың ерекше эмоциялық байланыс қасиеттеріне байланысты	Эмоционалды байланыс пен қабылдаудың ең терең сезімі. Өте көрінгенің және қаланғаның сезімі. Секуалды ұялудың азаюы. Әдеттегі сана көп кездестірмейтін сексуалдық-эмоционалды тәжірибелер контекстіндегі "сүйіспеншілік	Серотониннің нейротоксиндығы – жиі қолданудың салдары. MDMA-ның әсерін тоқтату кезінде пайда болатын жайт ("сейсенбі күйзелісі") серотониндің азайуынан туындайды – депрессия, қорқыныш, қоғамдық өмірден тыс қалу. Жүйені қалпына келтіру үшін серотонин жүйесін және дофамин жұмысын бірге реттеу

	"үштікке" қосылады.	гормоны".	қажет. Ең эмоционалды түрде уайымдағы кезең – препараттың әсерін тоқтатудың алдындағы және кейінгі уақыты.

Химсекс үлгісі неге негізделген еді?

"СЕНТУРИОН" - Мақсат заттар емес, тәжірибе болды.

Химсекс құралынан айығыңыз келсе, оның қандай тәжірибе беретінін түсіну қажет – жеке дәрілік препараттар емес, солардың бірге жасаған әсері. Бұл жинақ жеке заттарды "Химсекс жын" деп атап, ол "пайдаланушының тума қорғаныс жүйелерін өшіреді". Бірақ бұл түсініктеме, зияндылықты азайту мақсатында дұрыс болғанымен, механизмді сипаттайды және оның нақты құбылымының күшін жеткізімейді.

Химсекс не ұсынды, шындықпен және қажеттілікті патологиялық тұрғыда бағаламастан:

- Секуалдық тыйымның жойылуы: көптеген адамдар үшін, олардың сексуальдығына ұят, ішкі гомофобия немесе өмірінде AIDS-пен күрескен және қылмыстық жазаға тартылған, патологиялық деп танылған және жойылған қауымның тарихи салмағы түсінгізіледі. Химиялық тәсілмен тыйымның алынуы ойын-шашу емес. Бұл босату. Заттар ұсынған ұяттан құтылу нақты, және ол адамға өз сексуальды өміріне қол жеткізуге мүмкіндік берді, бұл оларсыз мүмкін болмаған.
- Радикалды қабылдау және жақындық: ең жақсы жағдайда, "химиялық секс" ортасы радикалды қабылдаудың бірлестігін ұсынады – ондай орындарда гейлердің барлық түрдегі жыныстығы мойындалып, құрметтеледі, тек толесетін емес. Олардың арасындағы жақындық нақты болды. Олардың байланысы нақты болды. Ерітінділер бұл қарым-қатынасқа фармакологиялық әсер етсе де, күшейтілген нәрсе нақты болатын.
- Шамадан тыс физикалық және эмоционалды жақындық: мефедронның жанасу арқылы күшейтілетін әсері мен MDMA-ның эмпатиялық қасиеттері, адамның күнделікті санасы сирек туындататын физикалық және эмоционалды жақындықтың деңгейін тудырады. Емоционалды оңаюдан айрылу, қарым-қатынасқа байланысты травма немесе ашықтықпен қиналған адамдар үшін, химическая секс арқылы қол жеткізілетін байланыстың тереңдігі – нағыз адамдық қарым-қатынасқа мүмкіндік беретін жалғыз жол сияқты көрінеді.
- Жақтыру және нәтиже: кристалл метаамфетаминінің күшті энергетикалық әсері және метаамфетаминнің шаршау сезімін басатын қасиеттері, адамға ұйықтамай сағаттар немесе тәулік бойы жыныстық қарым-қатынас жасау мүмкіндігін береді, бұл абайсыз жағдайда биологилық тұрғыдан мүмкін емес. Есірткісіз жыныстық өнімдеріне

қанағаттанбаған адамдар үшін, осы функционалды күшейту қажеттілікке айналды, тек қосымша емес.

- К-холл және диссоциация (кетаминмен): кетамин қосылған жағдайларда, диссоциативтік құбылыс адамға белгілі бір феноменологиялық ерекшеліктері бар сана сезімінің күйлеріне қол жеткізуге мүмкіндік берді, бұл күйлер сексуалды тәжірибемен қатар пайдаланылды.

Бұл функциялардың ешқайсысы заттар алынып тастағаннан кейін жоғалып кетпейді. Жұғигерлеу процесі олардың барлығына қатысуы керек – оларды жалған деп санамай тұрса да, сондай сезімдерге алып келмейтін нақты, дәрі-дәрмексіз тәсілдерді табу арқылы.

Полимедициналық синдромнан шығарудың нақтылығы.

"СЕНТУРИОН" – ҮШ АЙЫРМА ШАРА ТҮЗІЛУДЕ, БІР УАКЫТТА ЖӘНЕ ӘРҚАЛАУ ДЕРМЕДІК ШЕШІМДІЛІК ДЕҢГЕЙІ МЕН.

⚠ ХИМЗАҢДАН ҚАЙТЫУ КЕЗІНДЕ ЕҢ ҚАТАРЛЫ ӘРЕКЕТ GHB/GBL БОЛАДЫ. ЕГЕР СІЗ ҮНЕБЕН ЖҰМЫРТАП GHB/GBL ДӘРІСІН ҚОЛДАНЫҢЫЗ (КҮНІҢ ӘР ТУРАҒЫ), ОНДА ОНЫ КЕҢЕСТІҢІЗ. МЕДИЦИНАЛЫҚ КОМАСЫҢЫЗ БҰЙЫРҒАНША, ДӘРІС СЕНДІРУДІ АЗАЙТУҒА ТЕРС ЕМЕС. МЕТН ЖӘНЕ MEPHEDRONE ҚАЙТЫВУ, ӘРТҮГІЛІ, ӨТЕ КӨҢІЛСІЗ БОЛАДЫ, БІРАҚ ДӘРІГЕРЛІК НҰҚТАҒАН ТӨҢЕУШІ ЕМЕС.

Зат.	Медициналық көмек қажеттілігі, нашарлау кезінде.	Төбеге шығу кестесі.	Бастапқы симптомдар.
GHB/GBL	ЖАҒДАЙ ӨТЕ АУЫР – құрысу және психоз қаупі бар. Егер тәулігіне 3 немесе одан көп рет препарат қолданылса, мұршақты тоқтатуға болмайды. Медициналық көшім қажет.	Соңғы дозадан кейін 2-72 сағат – қауіпті кезең.	Қайталанулар, делірий, галлюцинациялар, экстремалды автономды жүйке жүйесінің тұрақсыздығы, қатты қобалну, терлеу, тахикардия. Баклофен немесе бензодиазепин препаратын медициналық қолдану қажет. Толық протокол үшін осы сериядағы GHB нұсқаулығына

			сілтеме жасаңыз.
Кристалл метаамфетамин	ЖОҒАРЫ - Психологиялық тұрғыдан қорқытынушы; жедел жағдайда медициналық қауіп төнімейтін.	1-14 күн – жедел фаза үшін; апталар мен айлар – анорексия үшін.	Шындықты айтсам, дененің шаршауы және ұйықтаудың артуы (әлсірей түсу), терең депрессия, қуаныш сезімінің жоғалуы, қатты тәбет, тітіркендіру. Көп күндік химическая секстің кейіннен пайда болатын метадонның әсерінен туатын жағдай – стимуляторлық медицинадағы ең ауыр қайталама жайттардың бірі болып табылады.
Мефедрон / катиноннар	ОРТША - Жалпы алғанда қауіпті емес, бірақ ауыр психологиялық көңіл күй.	1-5 күнде бағыты жоғарылайды; көңіл күйдің нормаласуына апталар қажет.	Депрессия, тревога, шаршау, гедонизмнің жоқтығы, когнитивтік бұзылу, күшті тілектер, эмоционалды тұрақсыздық. Серотонин дефициті айқын – депрессия ауыр болуы мүмкін және қадағалауды қажет етеді.
MDMA (егер үнемі қолданылса)	Серотонин дефициті қолданыстан кейін ауыр депрессияға алып келуі мүмкін.	3-ші күннен 7-ші күнге дейін симптомдардың ең жоғары деңгейіне жетеді; серотонин деңгейінің қалпына келу үшін апталар мен айлар керек болуы мүмкін.	Ауыр "өткір кезең" депрессиясы (MDMA қолданудың "сейсенбі күндерінің көңілсіздігі"), қорқыныш, эмоциялық тұтқындық, әлеуметтік одан тыс қалу, когнитивті бұзылу. MDMA жиілігін арттырған сайын, серотонин дефицитінің ауырлығы да арта түсті.

Клиникалық тәсіл: алдымен GHB синдромынан шығару мәселесіне назар аударыңыз – бұл медициналық түрде шұғылдыратын жағдай. Метамфетамин әсерінен болатын және мефедроннан кейінгі реакциялар бір уақытта пайда болуы мүмкін, бірақ олар науқастың өміріне дереу қауіп төндірмейді. Оларды емдеу GHB синдромына арналған медициналық көмек көрсетілген соң параллель түрде жүзеге асырылады.

2-бөлім — Сіздің геномдық құрылымыңыз.

Бұл жинақ, химическая секстің екі нақты фармакогеномикалық әлсіз тұстарын көрсетеді: COMT Val/Val (дофамин жетіспеушілігінен туындаған жоғары тәуекетті сезім іздеу) және MTHFR вариациялары (мембрананың бүлінжуін және нейротрансмиттер синтезін бұзу). Химиялық секстен құтылу үшін толық геномдық талдау, жеке заттарға арналған нұсқаулықтардан алынса да, химическая сектің ерекше салдарлары бар:

Ген	Вариант	Химикаттарды қолдану арқылы жасалатын жыныстық қатынасқа байланысты мамандық.	Жазылу салдары.
COMT	Val/Val (rs4680) — Соғысшының дене құрылысы.	Компьютерлік анықтаманың негізгі химиялық тәсілдерге байланысты генетикалық факторы. Жүйекті COMT белсенділігі төмен болса, дофамин деңгейі төмен болады, бұл адамды жоғары интенсивті стимуляцияға, оның ішінде жыныстық жаңалықтар мен тәуекелге ыждағар етеді. "Соғысшы" адам интенсивтілік іздейді, себебі интенсивтілік тек қана жеткілікті дофамин сигналын бере алады.	Жазылу архитектурасы нақты интенсивтілікпен құрылуы керек – бәсекелестік, физикалық күтім, творчестволық жетістік, мағыналы тәуелкездік. Химиялық жыныстық қатынастан шығып, оған тең дәрежедегі интенсивтілік архитектурасын құрмайтын адам, моральдық себептерден емес, нейробиологиялық қажеттіліктердің салдарынан қайтадан қолдануға түсуі мүмкін.
MTHFR	C677T (rs1801133) және A1298C (rs1801131).	MTHFR генінің түрлері, иммундық жүйкесі әлсіз адамдарда, жасушалардың қабырғасының бүлінуі арқылы ЖИТС жұқтыру қаупін арттыратыны	5-MTHF қосымшалары, ішек қабырғасының зақымдануы және нейромедиатор синтезінің жетіспеушілігі мәселелерін бір уақытта шешеді. Бұл, MTHFR варианты бар адамдар үшін, химиялық тәуелділіктен құтылу процесінде міндетті шара – ол физикалық ЖИТС қаупі

		айтылады. Бұл нейромедиатор синтезіне кедергі жасап, химиялық препараттармен жүретін жыныстық қатынастардың туындатқан қорқыныш пен ұят сезімдерін баса алмайды.	факторын және химиялық тәуелділік үлгісінің нейрохимиялық себебін жояды.
GABRA2	rs279858 / rs279845 - жоғары ризик факторлары бар генотип.	GHB-ге тәуелділіктің және нашарлау әсерлерін тудыру қаупін анықтайды. Жоғары риске ие GABRA2 генин тасымалдаушылардың бастапқы GABAergic тежелу деңгейі ең төмен болады — GHB олар үшін өте күшті жеңілдік әсерін тудырады, және бұл әсер басқа адамдарға қарағанда олар үшін айқын болады.	GABRA2 гениндегі жоғары ризик факторлары: GHB дозасын азайту процесінде баяулау қажет, PAWS (алкогольді абстиненттік белгілері) күрделірек болуы мүмкін, естестік GABA деңгейіне қайту үшін ұзақ уақыт керек. Бұл сонымен қатар GHB-дан кейін құрысу рискінің жоғарылауын анықтайды – бұл медициналық топқа маңызды ақпарат.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 аллелі (rs1800497) — Марапаттық жетіспеу синдромы.	DRD2 рецепторларының санының азаюы = нейрондарда дофамин сигналының жетіспеуі = тапшылықты жеңетін кез келген тәжірибеге күшті ынта. Химиялық секстің көптеген препараттарды қолдану арқылы дофамин деңгейін көтеруі, бұл тапшылықты басқа тәжірибелерден гөрі тиімдірек жеңеді.	DRD2 A1 аллелі бар адамнан, бірнеше жоғары дәрежелі қуаныш көздерін мақсатымен жасалмастан, аман-саламат өмір сүруді күту қиын. Бір ғана көзден алынған қалпына келу жеткіліксіз. Табиғи тәуелділік құрылымы шынымен көп каналды болуы керек.
DAT1 / SLC6A3	10-рет қайталанатын VNTR аллелі	Жоғары дофамин транспортер экспрессиясы =	ADHD диагнозы қою клиникалық тұрғыдан химическая тәуелділіктен

	(rs28363170).	дофаминді жылдам қайта сіңіру = төмен базалық дофамин деңгейі = метонның DAT блокадасына күшті реакция. Бұл сондай-ақ, ADHD (әлсіз жүйке жүйесінің бұзылуы) сияқты жағдайлармен тығыз байланысты – ADHD белгілеріне ие адамдардың метонды қолдануының себебі ретінде "өздік емдеу" тәсілі, бұл химическая секске алып баратын жол болуы мүмкін.	құтылуда маңызды. Мүмкін, адамдар метанфетамин препаратын шынайы ADHD белгілерін басатын препарат ретінде қолданған болулары мүмкін. Стимулятор емес ADHD емдеуі негізгі проблеманы шешуге көмектеседі және метанфетаминнің әсерін күшейтуші факторлардың біреуін жояды.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Қысқа/қысқартылған аллель – серотонин транспортеріні ң азайған экспрессиясы.	Жоғары деңгейдегі тітіркенуге сезімталдық, ұялу арқылы жүзеге асырылатын жыныстық мінез-құлықтың жоғары рискіне, мефедрон мен MDMA препараттарының SERT блокадысына (олардың қамтығандық пен қабылдау сезімін туындатуына) жоғары реакцияға алып келуі мүмкін. Қысқа/қысқа генотипті адамдар мефедрон мен MDMA препараттарының серотонин әсерін "химическая секс" құралы ретінде ең тартымды деп санауы мүмкін.	Серотониннің қалпына келтірілуі, SLC6A4 гени бойынша "қысқа/қысқа" вариациясын иеленгендер үшін допаминнің қалпына келтірілуімен бірге маңызды. Химиялық препараттардың қолданылуынан бұрын пайда болған уайым және ұялу сезімдері моральдық емес, биологилық себептерден туындаған және оларды емдеу үшін биологилық әрекеттер мен психотерапия қажет.
CYP2B6	*6/*6 нашар метаболиздер (rs3745274).	GHB метаболизмі – нашар CYP2B6 ферментімен	GHB-ден құтылу және дозаны азайту процесін басқаратын медициналық топ үшін

		жұмыс жасайтындарда плазмадағы GHB және норкетамин деңгейлері жоғарырақ болады. Бұл мәлімет "Диссоциативтік қауіп" деген бөлімде көрсетілген. Химиялық тәсілдер арқылы жыныстық қатынасқа тартылатындар арасында, нашар CYP2B6 ферментімен жұмыс жасайтындар GHB-ге басқаларға қарағанда жылдам және төмен дозаларда тәуелділік пайда болуы мүмкін.	маңызды ақпарат: CYP2B6 гени бойынша нашар метаболиздерге ие пациенттерге баклофеннің төмен дозаларын беру және препараттың жиналуына байланысты мұқият қадағалау қажет.
FAAH	C385A (rs324420) — FAAH белсенділігінің төмендеуі.	Эндоканнабиноид метаболизмінің гені. Егер каннабис химиялық сексуал өмірде қолданылған болса, бұл маңызды (кейіннен, әсіресе стимуляторлардың қорқыныш сезімін баспалдау үшін). Бұл сондай-ақ анандамиддің мөлшерін де өзгертеді – бұл табиғи әлеуметтік байланыс пен қуаныштың молекуласы.	FAAH A/A генотипті адамдарда эндоканнабиноид жүйесінің табиғи деңгейі жоғары болады, бұл олардың әлеуметтік байланыс пен қуаныш сезіміне бейімділігін арттырады, ал химиялық препараттармен жасалған тәжірибе (chemsex) фармакологиялық тұрғыдан дәл сол әсерді тудыра алады. Дене шынығу және әлеуметтік қарым-қатынас осы жүйенің белсенділігін арттырады. Бұл адамдар үшін табиғи қалпына келу жолында эндоканнабиноидтардың рөлі маңызды.

3-бөлім — Детоксикация протоколы — полимедіагенттілікке сәйкес реттелген.

THE CENTURION – Үш қалпына келтіру жолы, бір адам, бірегей үйлестірілген жоспар.

Химсекс құрықталуы бір препаратты қолдану арқылы шешілмейтін мәселе. Үш негізгі препарат үшін үш параллельді қалпына келтіру жолы қажет, әрқайсысы өз уақытша белгілері, медициналық талаптары және қосымша қолданылатын препараттар стратегиясымен анықталады. Бұл жолдар бір-бірін алмастырмайды – олар параллельді түрде, үйлестіріліп жүзеге асырылады.

Кезектілік принципі: алдымен GHB-ге қатысты мәселені шешіңіз (медициналық жедел жәрдем), содан кейін барлық үш жағдаятқа медициналық және қосымша қолдау жүйесін құрыңыз, содан кейін біртіндеп мінез-құлықтық және қарым-қатынас саласындағы қалпына келтіру үдерісін дамытыңыз.

1-трек: GHB/GBL – Медициналық басымдық.

Егер сіз тәулігіне үш немесе одан көп рет GHB/GBL препаратын қолданып жатсаңыз, бұл – басты медициналық мәселе. GHB-ден туындаған симптомдарды өз алдыңызға емдеуге тырыспаңыз. Бұл сериядағы GHB нұсқаулығында көрсетілген толық GHB протоколы қолданылады. Негізгі элементтер:

- Баклофенді дәрігердің қадағалауымен тоқтату – GABA-B синдромынан құтылудың ең фармакологиялық түрде дұрыс тәсілі.
- Егер баклофен қол жетімсіз болса, дәрігердің қадағалауымен жоғары дозалы бензодиазепин протоколын қолдану.
- GABRA2 генінің вариациясы дозаны азайту кестесіне әсер етеді – жоғары ризик факторлары бар вариациялар үшін дозаны біртіндеп азайту қажет.
- Тәуліктік дозалау схемасы бірінші күннен басталады: магний глицинаты (400-600 мг, екіге бөліп қабылдаңыз), P5P (25-50 мг), 5-MTHF (400 мкг), L-теанин (200-400 мг, қажет болған жағдайда).
- Селанкт (мұрынға тамызылатын препарат) – ағылшын тәсілі бойынша, қорқыныш сезімін басу үшін қолданылады, есімдегі әсері жоқ, GABA-B жүйесінің қалпына келуіне тікелей қатысты.
- Эпиталон ұйқы архитектурасын нормалдау үшін түнгі уақытта қолданылатын қалпына келтіру кезеңінде.

2-бет: Кристаллдық метаамфетамин – дофаминнің қайта құрылуы.

Метадонами терапия бір мезгілде GHB медициналық басқарумен басталады. Метадоннан тыс шығудың өзінен тікелей медициналық қауіп жоқ, бірақ көп күндік химическая секс сессиясынан кейін болатын метадон "ұстамасы" – бұл ең ауыр психологиялық жайлардың бірі. Оған дайын болыңыз.

- Құласуға жол беріңіз: Протокол 01 (Паналау орындары), ұйықтау, сумен қамтамасыз ету, тәбет пайда болған кезде ақуызға бай тағам.
- Тирозин (500-1000 мг, таңғы уақытта, ақуыздық тағамнан бөлек): дофаминнің алдырнасы – тұрақты тамақтану кезінде 3-5 күннен бастап қолданыңыз.
- NAC (600 мг күніне екі рет тағаммен бірге): глутаматтың теңгерігін қалпына келтіру; тәбетті азайту.
- Уридин + ДГК + ЦДФ-холин (мидың күшейтілген препараты): D2 рецепторларының тығыздығының жоғарылауы — дофамин жүйесінің құрылымдық қалпына келуі.
- Дәрілік препараттардың әсерінен туындаған дофамин нейрондарының зақымдануын түзету үшін физикалық жаттығулар мүмкіндігінше ерте басталуы керек — BDNF, метанфетаминнен уланғаннан кейін зақымдалған дофамин нейрондарын қалпына келтіретін сигнал болып табылады.
- Semax (мұрын ішіне кілткен препарат): BDNF деңгейін көтеру және алдыңғы ми жапырағының қалпына келуі; метамфетамин қолданғаннан кейінгі сексуалды тәжірибеден туындаған ақпаратты өңдеу қиындықтары осы препаратпен жеңілдетіледі.
- BPC-157: зерттеулерде стимуляторлардың әсерінен пайда болатын дофамин жүйесінің бұзылуына тікелей қарсы тұрады.

3-трек: Мефедрон және катинондар – серотониннің қалпына келтірілуі.

Мефедрон және катиноннан құтылу процесі, архитектуралық тұрғыдан, кокаиннен құтылуға ұқсас (үш типті қайта сіңірудің тоқтатылуы), бірақ оған MDMA-ға тән жоғары деңгейлі серотонин компоненті кіреді. Серотонин компоненті, әсіресе, "химиялық жыныстық қарым-қатынас" (chemsex) құтылу үшін маңызды, себебі мефедронның серотонин ағыны эмоционалды жақындық пен жылылықты туындатты, бұл "химиялық жыныстық қарым-қатынас" оқиғаларын нақты байланыс ретінде сезінуге әкелді.

- 5-HTP (50–100 мг, кешке): серотониннің алдынан жүретін препарат – мефедрондан кейінгі эмоционалдық тұтқырлық пен әлеуметтік одан тыс қалу үшін ең маңызды қосымша.

- 5-MTHF (400–1000 мкг, таңғы уақытта): негізгі метилирование қолдауы; MTHFR вариациялары бар адамдар үшін бұл препараттың қажеттілігі жоқ.
- Инозитол (4–12 г, тағамдармен бірге бөлініп қабылданатын мөлшер): серотонин рецепторларының сезімталдығын реттеу; мефедрондан қалпына келуде, әсіресе, тітіркендіру және маңқұлық сезіміне байланысты проблемаларды шешуге пайдалы.
- Омега-3, басымдық бойынша EPA (күнделігіне 2-4 грамм): көңіл күйді жақсарту және нейроинфламмацияға қарсы әсер.
- Егер MDMA препаратын үнемі қолданса, серотонин деңгейі қатты төмендеуі мүмкін. Нақты көңіл күйдің жақсаруын күту үшін кем дегенде 6-8 апта керек; 5-HTP және демалу негізгі құралдар болып табылады.

Химиялық тәсілмен жүретін жыныстық қатынастан кейінгі бірлескен тоқтату кестесі.

Уақыт сыртына	GHB/GBL қолдану тәжірибесі.	Мефетамин қолдану.	Мфедроны қолдану.
0-72 сағат.	МЕДИЦИНАЛЫҚ ДӘУРЕН. Баклофен немесе бензодиазепин протоколы. Бақылау. Эпилептикалық құрысулардың алдын алу шаралары. Бұл кезеңде тек бұл маңызды – қалғандары кейінге шегеріледі.	Құласу. Ұйқы. Артқы ұйқы. Оған қарсы тұрмаңыз. Дене демалуды талап етіп отыр. Су ішіңіз. Емдеуге болатын тағамдарды жеңіз.	Депрессия және апатия. Рұқсат етіледі. Тыныңу – ем.
3-7 күндер.	Жағдай медициналық көмек арқылы қалыпқа келтірілсе, өте күрделі жайт жойылады. GABA жүйесі әлі де қатты әсер етіп отыр. Тревоганы азайту үшін магний, L-теанин және Селанк қолдануға болады. Бензодиазепин препараттарын күрт тоқтатуға болмайды.	Жағымсыз көңіл күйі және қуаныш сезімін жоғалту. Бұл, егер адам метадон қолдануда болса, қиын кезең болып табылады. Протокол 01. Қолдауға арналған байланыс. Егер тамақ ішетін болса, тирозин және NAC препараттарын бастаңыз.	Депрессия мен тревоганың ең жоғары деңгейі. 5-HTP қолданысқа алынады. Серотониннің алдын ала құрамы. Эмоционалдық тұрақсыздық – жүйенің қайта жаңарту процесі.
1-4 апталар.	GHB дозасын азайту дәрігердің қадағалауымен жалғасуда. Витамин-минералды қосылындарды қолдану	Анедония басым. Дәрігердің нұсқауы бойынша жаттығулар басталады – міндетті, орындалмауы тиіс емес. NAC және Brain Stack	Біртіндеп көңіл күйдің жақсаруы. Әлеуметтік одан бөліну өте қиын болуы мүмкін – серотониндік

	басталды. Селанкті күніне бір рет антидепрессант ретінде қолданылуда. Эпиталон препаратының арқасында ұйқы біртіндеп жақсаруда. GABA рецепторларының белсенділігін арттыру жұмысы жүргізілуде.	препараттары қолданылуда. Метамфетамин мен жыныстық қатынас бірлестігіне деген тілек ең күшті тілек ретінде пайда болды.	байланыс жоғалып кеткені сезілуі мүмкін. 5-HTP және инозитол. Аз-аздан әлеуметтік өмірге қайта кірісу.
1-3 айлар.	GHB дозасы азайтылуы немесе соңғы сатында болуы мүмкін. GABA жүйесі елеулі түрде қалпына келуде. PAWS эпизодтары – тревога толқындары – 4-7-8 тыныс алу техникасын қолдануды және Selank препаратын қажет етеді.	DRD2 рецепторларының саны айқын түрде артып отыр. Шынайы қуаныш сезімі қайта пайда болып жатыр. Зейін тоғыру қабілеті жақсарып, ойлау жүйесі түзеліп отыр. Жыныстық реакция қайта басталып, бұл кейде химиялық қолдаусыз түсініксіз болуы мүмкін.	Серотонин жүйесінің қалпына келуі. Әлеуметтік өзара қарым-қатынас біртіндеп жақсаруда. Мфедроны берген эмоционалды жылылық сезімі, нақты байланыста, уақытша және үлгірмелі түрде пайда болуда.
3-12 айлар.	GHB қолданудың үлгісі негізінен аяқталды, тиісті төмендету жүргізілді. Дырысу мен жаттығу арқылы табиғи GABA деңгейі қалпына келтірілуде. PAWS (withdrawal) белгілерінің мазмұны азаюда.	Допамин жүйесі негізгі деңгейде немесе оған жақын. Табиғи жыныстық қажеттілік қайта пайда болып отыр. Төмен көрсеткіш (төменде) жоғалуда. Метамфетамин мен жыныстық қарым-қатынас арасындағы мәжбүрлік байланыс азаюда.	Серотонинің базалық деңгейі қалпына келді. Мекеннен тыс, дәрісіз де социалдық сенімділік артуда. Мефедрон берген жайлылықты нағыз байланыстар арқылы табуға болады.

Бөлім 4 — Биологиялық қайта құру — Біріктірілген тізім.

Химсекс қалпына келтіруге арналған қосымша препараттар тізімі, GHB, метамфетамин және кокаин/мефедрон нұсқауларынан алынған жеке-жеке бағыттарды біріктіреді, сонымен қатар химсекске арналған қосымшалар да бар. Мақсат: бір уақытта GABA-B функциясын қалпына келтіру (GHB нұсқаулары), дофамин синтезін және D2 тығыздығын арттыру (метамфетамин нұсқаулары) және серотонин деңгейін реттеу (кокаин/MDMA нұсқаулары) – сонымен қатар, олардың негізінде жатқан метиляция мәселесіне де назар аудару.

4.1 — Метилация негізі — барлық бағыттар үшін міндетті.

Қосымша	Доза	Уақыт.	Негіздері.
5-MTHF (L-метилфолат)	Күніне 400-1000 мкг.	Таңғы ас.	Мұнда MTHFR варианттарының қаулану жолымен ЖИТА жұқтыру рискінің артуы туралы айтылған. 5-MTHF бұл мәселені шешуге көмектеседі – ол жасуша деңгейінде слизді қабырғалардың тұтастығын қолдаумен қатар, үш бағыттағы қалпына келтіру процестеріне негіз болатын нейромедиатор синтезін ынталандырады. Химиялық тәсілдер арқылы ЖИТА жұқтырудан құтылу үшін бұл ең маңызды қосымша, ол физикалық ЖИТА рискімен және нейрохимиялық факторлармен байланысты мәселелерді шешуге көмектеседі.
Метилкобаламин (B12).	1000–2000 мкг тілдің астына.	Қайырлы таң!	5-MTHF препаратымен үйлесімді. Химиялық препараттардың көп жүйелі тоқырауы (допамин, серотонин, ГАМБ бір уақытта) B12-ге тәуелді синтез жолдарына ең үлкен талап қояды. Жақсы сіңілу үшін тілдің астынан қолдануға арналған. Метамфетаминнен

			болатын жүйке зақымдарына қатысты миелиннің тұтастығын қолдайды.
P5P (активті B6).	25–50 мг	Қайырлы таң!	ГАВА синтезі үшін кофактор (GHB қолдану), дофамин синтезі үшін кофактор (meth қолдану) және серотонин синтезі үшін кофактор (mephedrone қолдану). P5P-ге тәуелді ферменттер, химическая сексуалды тәжірибеден кейін ең көп сұранысқа ие. Бұл үш түрде де міндетті.
Магний глицинаты.	400-600 мг элементтік құрамы.	Таң және кеш.	Екінің бірінде ең жоғары приоритетпен қолданылатын физикалық қосымша: GABA-B жүйесін қолдау (GHB траекториясы) және NMDA модуляциясы/үрейді азайту (метамфетаминнен құтылу траекториясы). Сондай-ақ, жүрек-қан тамырларының функциясын қолдауға арналған – мефедрон мен метамфетаминнің жүректің ауырлығына байланысты бұл маңызды. 1-ші күннен бастап қолдану керек.

4.2 — Интеграцияланған нейромедиаторлар жиынтығы.

Толық ақпарат	Доза	Уақыт.	Басты бағыт.	Ескертулер
L-тирозин	500–2000 мг	Ақуызға байланысты емес.	Метамфетамин / дофамин	3-ші, 4-ші және 5-ші күндерді дұрыс тамақтану режимінде бастаңыз. Дофаминнің алдырнасы – метадон қолданылғаннан кейінгі негізгі кемістікті түзетуге көмектеседі. Ақуыздық

				тағамдардың сіңуін болдырмау үшін оларды жеуден тоқтатыңыз.
NAC	Күніне 2 рет, бір дозада 600-1200 мг.	Таңғы және кешкі уақытта, тағаммен бірге.	Барлық тректер.	Глутаматтың теңгерігі, барлық үш бағытқа да қатысты. Бірінші күннен бастап. Барлық есірткі түрлеріне байланысты тәбетті азайтуға арналған дәлелдер бар. Сондай-ақ, бауырды қорғаушы препарат.
Уридин + ДГК + ЦДФ-холин (мидың күшейтілген препараты).	250 мг UMP + 1 г DHA + 250 мг CDP-холин.	Қайырлы таң!	Метамфетамин / дофамин	D1/D2 рецепторларының күшілуі – метадоннан зақымдалған дофамин жүйесінің құрылымдық қалпына келуі. Бұл ұзақ уақытты процесс, ол апталар мен айларға созылады, бірақ қолда бар рецепторларды қалпына келтірудің ең сенімді әдістерінің бірі болып табылады.
5-HTP	50–100 мг	Күндігін аяқтамас бұрын, ұйықтаудан 30 минут бұрын.	Мфедрон / MDMA / серотонин	Серотонинді алдын ала дайындау – мефедрон, MDMA және жалпы жүйенің серотонин тапшылығын түзетуге арналған. Бұл көңіл күйін қалпына келтіруге және ұйқыға маңызды. Әлеуметтік өмірге қайту осы жерден басталады.
L-теанин	200-400 мг	Қажет болғанда, тәулігіне 2-	GHB / тітіркенділік	ГБА рецепторларына әсер ететін және

		3 рет.		NMDA-ны реттейтін антидепрессант препарат. Есірткіге тәуелділік туғызбайды. Бұл препарат, әсіресе GHB қолдану кезінде пайда болатын ауыр көңіл күйіне шалдығу жағдайында өте маңызды. Сонымен қатар, бұл препарат – жедел кезеңде қолданылатын негізгі фармакологиялық емес ГБА қолдау құралы.
Таурин.	Күніне 1-2 грамм.	Тамақтанум ен бірге.	GHB / GABA	ГБА рецепторларын қолдау; нейропротекция; гепатопротекторлы қ әсер – бұл бауыр арқылы алдыңғы препаратты метаболизмдейтін GBL қолданушыларға қажет. Бұл препараттарды GHB дозасын азайту басталардан кейін қолдану керек, активтік медициналық емдеу кезінде емес.
Инозитол.	4–12 г (дозаны реттеу).	Асқанаға бөлінген.	Мфедрона / серотонин	Серотонин рецепторларының сезімталдығы; қорқыныш сезімінің азаюы; тәбеттің мәжбүрлік сипаты туралы куәліктендер. Бұл, әсіресе, жазылу кезеңінде жиі кездесетін, маньяк тәрізді есуге байланысты тәбет

				үшін өте маңызды.
Омега-3 EPA + DHA	Күніне 2-4 грамм.	Тамақпен, таңғы уақытта.	Барлық трактер.	Нейроинфламацияға қарсы әсері бар; BDNF-ті қолдау; көңіл күйді жақсарту (EPA басым); рецептордың қалпына келуі үшін мембрананы қолдау (DHA). Бұл препарат үш зақымдану себебін бір уақытта жоюға арналған.
Грибы "Львиная грива".	500-1000 мг	Қайырлы таң!	Мефетамин / когнитивтік функциялар	NGF және BDNF стимуляциясы. Бұл, метадонның нейропластицитет молекулаларына тікелей әсерін жоюға бағытталған. Когнитивтік қалпына келтіру – метадондармен жүргізілген сексуалды тәжірибеден кейінгі "мұң" - бұл есірткіге байланысты медицинадағы ең айқын когнитивтік бұзылулардың бірі.

4.3 — Пептидтік қабат.

Пептид	Химиялық секстің түрлері бойынша механизмдер.	Басты бағыт.	Ескертулер
BPC-157	Допамин және серотонин деңгейлерін нормализациялау; GABA-B модуляциясы; ішек-ми арасындағы	Барлық трактер – полимедикация.	Химическая зависимость өтірілгенде қолданылатын ең көп таралған пептид – ол дофаминге (мет), серотонине (мефедрон), GABA-B (GHB) және ішектерді қалпына

	байланысты қалпына келтіру; қабынуға қарсы әсер; тінінің жазылуы.		келтіруге (үш заттың бәрі де ішектің микробиомын бұзады) бір уақытта әсер етеді. Детоксификациядан кейін бірінші күні бастаңыз. Ауыз арқылы немесе тері астына енгізіледі.
Селанка	ГАВА және серотонин арқылы әсер ететін антидепрессант препарат; уайымдылықты азайтады, бірақ тәуелділік туғызбайды; GHB-ден кейінгі уайымдылық пен мефедрондан кейінгі серотонин дефициттеріне тікелей қатысты.	GHB және мефедронды бірге қолдану.	Қорқыныш сезіміне қатысты ең маңызды пептид – бұл GABA синдромынан туындаған қорқынышты және серотониндік қорқыныштарды (мефедрона/MDMA қолдануынан) бір уақытта жеңілдететін препарат. Бұл препаратқа тәуелділік жоқ. Мұрын арқылы қолданылады. Қалпына келтіру кезеңінде күнделікті қолданылады.
Семакс	BDNF және NGF деңгейлерінің жоғарылауы; когнитивтік функцияның қалпына келуі; дофаминнің реттелеуі; алдыңғы ми жамбасқалы бөлігінің қалпына келуі.	Меф тартқан адамдар – когнитивтік.	Көп күндік метамфетамин қолдануымен байланысты химическая секс кештерінің салдарынан болатын когнитивтік бұзылулар өте ауыр болуы мүмкін. Semax, метамфетаминнен туындаған BDNF-дің төмендеуін түзетуге және аман қалу үшін нақты шешімдер қабылдауға көмектесетін префронтальды жүйкенің қалпына келуін қолдауға арналған препарат. Жолға беріледі. 1-шәуілде бастаңыз.
Эпиталон.	Ұйқы архитектурасы; шистовидная без (эпифиз) жолы; тәуліктік ритмнің нормализациясы.	GHB қолдану – ұйқы.	Түнгі уақытта қолданылатын GHB дозасы тәулік циклін бұзады. Эпиталон, сопақ түйін безінің жұмысын қолдауға көмектеседі, ал GHB-ның азайтылуы сыртқы ұйықтама стимулын жояды. Бірінші 4-6 апта.

Бөлім 5 — Жыныстық денсаулық және қалпына келу.

"СЕНТУРИОН" – стандартты қалпына келтіру және химиялық тәуелділіктен құтылу процестеріне енгізілмейтін фактор.

Бұл сериядағы басқа еңбектік құралдардың көпшілігінде жыныстық денсаулық бөлімі қысқа немесе маңызды емес болып келген. Бірақ, "химиялық секс" туралы нұсқаулығында бұл мүмкін емес. Жыныстық тәжірибе – бұл полипрепаратты қолданудың негізгі факторы болған. "Химиялық секс" салдарынан қалпына келу – биологиялық, психологиялық және әлеуметтік тұрғындарда толық емес, егер жыныстық аспектіне тікелей назар аударылмаса.

Бұл бөлім тікелей құжаттаманың 35S протоколы сериясынан (бұл топ үшін арналған мамандалған протоколдар) және құжаттаманың V томындағы жыныстық қалпына келтіруге арналған мазмұндардан алынған.

5.1 — Толық секс қауіпсіздігіне арналған медициналық бағалау.

THE CENTURION — Керілуге болмайтын сынақтар.

Жыныстық құралудағы жұмыстардың алдында міндетті түрде медициналық тексеру жүргізілуі керек. Бұл тестілер мінсіз және оларды қалпына келтірудің бірінші аптысында, сіз дайын болғаныңызбен емес, өткізу қажет.

- ЖҚТ тесті: төртінші буын антиген/антидене сынағы. Егер жақында инфекцияның болуы мүмкін болса, 72 сағат ішінде PEP (инфекциядан қорғау шаралары) бастаңыз. ЖҚТ-ге позитивті нәтижесі болғанда: дереу ЖҚТ емделуші мамандармен байланысыңыз. Емі бар, тиімді және толық өмір сүруге және жыныстық денсаулықты сақтауға мүмкіндік береді. U=U (вирус жүктемесі анықталмаған = инфекция жоқ) – шындық.
- Женеологиялық инфекциялардың скринингі:
  * гонорея (уретрадан, аналь каналдан, жұтқыншақтан алынған мазоктар),
  * хламидия (сол жерлерден алынған мазоктар),
  * сифилис (серологиялық тестілеу),
  * герпес (егер бұрыннан тестіленбеген болса, серологиялық тестілеу),
  * С гепатиті (егер есірткіні веніне ішке салу фактісі болса),
  * В гепатиті (серологиялық тестілеу және вакцинация мәртебесі).
- Бүрікпесі жоқ адамдарға гепатит В вакцинасы: үш дозадан тұратын схема өмір бойы қорғауды қамтамасыз етеді.
- HPV вакцинасы (әдетте, көптеген нұсқаулықтарда 45 жасқа дейін): HPV-ге байланысты қатерлі ісіктердің рискіні айқындап азайтады.

- Жұқтыруға қарсы тұрақты емес және эндемиялық аймақта тұратындар үшін: екі дозалы Jynneos вакцинасын салу керек. Мрох вирусы, химиялық препараттар қолданылатын сексуалдық қарым-қатынастар арқылы тарайды.
- Левамизолға байланысты гранулоцитоздың дамуі, егер кокаин қолданылды болса, CBC талдауын жасату қажет.
- Толық метаболикалық талдау: бүйрек және бауырдың қызметі – бұл GBL қолданушыларына (бауырдың түрлендіру жолы) және кез келген ішілік препараттарды қолданушыларға маңызды.
- Кардиоваскулярлық бағалау: егер айтарлықтай метадон немесе мефедрон қолданған болса, ЭКГ жасалыңыз. Қан қысымын үнемі өлшеу.

Жазылу кезеңіндегі жыныстық денсаулыққа қатысты тестілеудің үнемі жүргізілуі: алғашқы жылдың ішінде кем дегенде 3 ай сайын. Егер сіз жыныстық өмір сүретін болсаңыз, тестілеу жиілігін арттыру қажет. Тестілеу – бұл жазалау емес, өз денсаулығыңызға немқұрайлы қарамайтындығыңыздың бір көрінісі.

5.2 — Химиялық жақындық құрсауы.

"СЕНТУРИОН" - Бұл жинақ оны дәл былай деп атады: "Білімдегі кемістік".

«Бұл жинақ химиялық байланыс тәйін туралы мынадай айтады: «Жазылу үдерісіндегі көптеген адамдар үшін, алғашқы ұғымсыз жыныстық тәжірибе – бұл қайтадан емес, тұңғыл. Әрбір жақын қарым-қатынас алкоголь мен есірткінің әсерінде болды. Нерв жүйесі нақты байланыстың ашықтығына, уайымға, сезімдердің тереңдігіне төтеп беруге үйренбеген – екі адамның арасындағы кездесулерде ештеңе қорғаушы роль атқара алмайды. Бұл моральдық ақау емес. Бұл білімдегі кемістік».

Химиялық тәуелділіктен құтылуда, бұл кемшілік басқа ешқандай заттардан құтылуға қарағанда көбірек байқалмалы. Ертегілерде препараттар жыныстық қарым-қатынас кезінде кездейсоқ қолданылмады – олар жыныстық қарым-қатынас үшін алғы шарт болды. Нерв жүйесі ашық санадағы жыныстық қарым-қатынастың дағдыларын үйренуге мүмкіндік алған жоқ, себебі ашық санадағы жыныстық қарым-қатынас үшін негіздер практикалық тұрғыда жасалмады.

Бұл қалпына келтіру үшін не екені: химическая секстен кейін алғашқы ұтымды жыныстық тәжірибе – бұл толығымен жаңа бір нәрсе. Бұл дәстүрлі, есірткісіз сексуалдық өмірге қайту емес. Көп адамдар үшін қалпына келтіру процесінде, олардың есірткісіз сексуалдық өмірі болған жоқ – химическая секс үлгісі жыныстық дамудың бастапқы жылдарында пайда болды.

5.3 — "Жақсы емес" жағдайы.

THE CENTURION — Бұл маусым, ол үнемі жоғалту сезімін тудыратынымен, шынында солай емес.

Бұл жинақ "жаңбыр" жағдайын сипаттайды: "Көп адамдар үшін қалпына келу – бұл бір кездері қалау орналасқан жердегі тыныштық. Ешқандай ынта жоқ. Ешқандай қызығушылық танытпайды. Кезекерлікпен жақындасуға ешқандай ұмтылыс жоқ." Химиялық тәуелділіктен кейін қалпына келуде, "жаңбыр" жағдайы жиі кездеседі – себебі дофамин және серотонин жүйелері, гиперсексуалды күйлерді туындатқан жүйелер, қазір толықтай босаған. Сондықтан ми уақытша түрде хроникалық түрде шамадан тыс белсендетілген жыныстық ынталандыру тізбектерін жұмысын тоқтатып тастайды.

Жақсы жайт емес.	Не болып жатыр?	Не істеу керек?
Жыныстық қалаудың болмауы – қозғалғыштың немесе қызығушылықтың толық жоқтығы.	Дофамин және серотонин жүйелері тоқыраған; мақтау схемасы, жасанды түрде күшейтілген сигналдардан тысқары жұмыс ілуге бейімделген; ми, жылдамдықпен химиялық әсерлердің салдарынан жойылып кеткен, табиғи ынталандыруларға сезімталдықты қайта құруда.	Бұл жинақтан алынған нұсқаулық: паникаланаңыз, сынама жасаңыз және мәжбүрлемеңіз. Бұл маусым, үкім емес. Топырақ күтіміне көңіл бөліңіз – ұйқы, жаттығулар, тамақтану, қарым-қатынас – бұл арманның қайта құрылуы үшін негіз. Жалғасы тоқталады. Уақыт созылуы: метамфетамин және басты мақсат ретінде қолданылатын химиялық секс үшін 1-3 ай; жиі MDMA қолданылатын жағдайлар үшін 3-6+ ай.
Алкохольсіз жыныстық қарым-қатынас жабырсыған, машиналық немесе оған тартылу қиын болуы мүмкін.	Нервтік жүйе, жыныстық ынталанудың есірткі күйіне тең екенін үйренді. Есірткі күйі жоқ. Ынталану құрылымы әлі де өзгенің дағдылы тігергісін іздеп жатыр. Табиғи ынталану жолы бар, бірақ ол белгісіз.	Бастапқыда аз мән беретін жақындық: жыныстық емес физикалық контакті (қосымша, массаж, құшақтау) және нәтижеге талап қоймайтын әрекеттер. Сезімдік тәжірибені біртіндеп қайта енгізу, бірақ жыныстық қатынасқа түсу міндетті емес. Көбінесе бұл жағдайда ұят сезімі болуы мүмкін – психотерапиялық қолдау қажет болуы мүмкін.
Функцияның нәтижені қайтарғанын тексеруге тырысу.	Порнографияны көру арқылы қозғалғыштың әлі де жұмыс істейтін-істемейтінін анықтауға немесе реакцияның белгілерін іздеу, бұл тыныңу арқылы жазылуы тиіс жүйеге	Тестілеуді тоқтатыңыз. Проблема тестілеуде, емес проблеманың куә болуында. Тестілеу тудыратын қорқыныш, табиғи ынтаның қайта оралуын болғызып

	қолайсыздық тудырады. Әр сынақ қайта басталуды кешіктіреді.	жатқан себеп. Құралым мынадай нұсқау береді: "Көріңіз, бірақ қуанбаңыз". Қайтып пайда болатын қалаудың белгілеріне дереу әрекет етудің қажет жоқ.

5.4 — Салауатты жыныстық өмірге қайта оралу.

THE CENTURION — Оқытылмаған нәрселерді үйрену — Буферсіз байланыс.

Дұрыс физикалық қарым-қатынас, бұрын химия арқылы жүзеге асырылған болса, онда оны бастапқыдан қайта үйрену қажет. Адалдықпен қарым-қатынас орнату дағдылары – денеде болу, көрінгенде сезімталдыққа төзе білу, қиын жайттарда қойылмау – бұл мүмкіндіктер қол жеткізілмей қалды. Жұтану – бұл өткенге қайту емес, ол жаңа бастама.

Химиялық тәсілдермен жүзеге асырылатын жыныстық қарым-қатынастардан кейін, салауатты жыныстық өмірді қалпына келтіру үшін практикалық нұсқаулар:

- 1-3 айлар (жаңбырлы мезгіл): жыныстық қарым-қатынасқа түсуге мәжбүр емессіз. Жыныстық емес физикалық жақындыққа назар аударыңыз – жанасу, жылу, сенімді адамдармен бірге болу. Нерв жүйесі денелердің химиялық араласусыз да жақын болып бола алатынын қайта үйренуде. Бұл шын нейрологиялық оқу, терапияның қосымша емес.
- 3-ші айдан бастап (қалау қайта пайда болатын кезде): төмен қарқындылықты, аз тәуелкесімді жақын қарым-қатынас тәжірибелерінен бастаңыз. Бұл, химикаттар қолданылатын сексуалдық тәжірибе сияқты көп адаммен, бірнеше күнге созылған марафон емес – бұл сіздің сексуалдығыңыздың бөлігі болса да, оны тек толық аман-есен күйінде қайта құру үшін арналған. Нерв жүйесінің төтеп беруі мүмкін нәрселерден бастаңыз.
- Секуалдық ұят: көптеген адамдар үшін, әсіресе химикаттарды қолданып сексуалды тәжірибеге ден қойған және осы тәжірибелерді ақшарсыз жағдайда мүмкін емес немесе ұялы деп санағандер, аман қалу кезінде ұят сезімі қайта пайда болуы мүмкін. Бұл сексуалды қалаудың өзінің дұрыс еместігіне куәлік емес. Бұл ұяттың химикаттар қолданудан бұрын болғанын және оған жеке терапиялық көңіл бөлу керектігін көрсетеді. ЛГБТҚ+ позитивті терапия – бұл жұмысты жүргізуге тиісті контекст.
- ЖҚТ статусы және жыныстық бағыт: ЖҚТ-ға шалдығу, ол жаңа немесе ұзақ мерзімді болмасын, жыныстық қалпына келу процесіне диагнозды эмоционалды түрде қабылдау және U=U туралы практикалық ақпаратты қосу керек. Вирус жоғары көрсеткіштері бар адам инфекцияны тарата алмайды. Бұл жыныстық өмірге түбегейлі өзгеріс енгізеді – көптеген

адамдар үшін бұл, адал түрде айтудан гөрі, қауіпті мінез-құлыққа себеп болған қорқынышты жояды.

- Моногамия, полиамория және жыныстық қауымдастық: химиялық препараттарды қолдану жиі белгілі бір әлеуметтік-жыныстық қауымдастық орталарында (бағдарламалар, мекемелер, әлеуметтік желілер) кездеседі. Жұтыну үшін моногамия қажет емес немесе белгілі бір жыныстық тәжірибелерден бас тарту да қажет емес. Бұл адамға шынайы болған кез келген жыныстық қауымдастық пен тәжірибелерге қатысты салмақты көзқарас қажет. Салмақты ЛГБТҚ+ қауымдастығы, салмақты жыныстық қауымдастық және нақты түрде ЛГБТҚ+ құндылықтарын қолдайтын жұтыну орындары бар және оларды табуға болады.

Бөлім 6 — Жұтыну процесіндегі ВИЧ және денсаулық сақтау.

"СЕНТУРИОН" – 42-протокол қолданылды – Химиялық тәжірибеден құтылу жолындағы адам үшін өтініш қабылдау жүйесі.

Компьютерлік анықтаманың 42-бапшасы ВИЧ профилактикасы және басқару бойынша толық құрылымды сипаттайды. Бұл бөлім оны химиялық препараттардың қолданылуынан кейінгі қалпына келтіруге арналған.

6.1 — Егер сізде ВИЧ жұқтырмаған болсаңыз

- PrEP (жыныстық қатынасқа дейінгі профилактика): егер сіз PrEP препаратын қолданбай жатсаңыз және "chemsex" тәжірибесіне тартылған болсаңыз, кез келген жыныстық қарым-қатынасқа түсуден бұрын PrEP препаратын бастаңыз. Бұл препарат туралы анықтамада оны "алдын ала сақтық шарасы" деп аталады. Truvada және Descovy (күнде қолдануға арналған) және Apretude (іненің ішіне салу, 2 айға бір рет) препараттарының барлығы да, егер дұрыс қолданса, ЖИТВ-ден 99% -тан астам қорғауды қамтиды. Бұл препараттар сіздің дәрігеріңізде, жыныстық денсаулық орталығында немесе ЖИТВ сервисінде қол жетімді.
- PEP (кеңеюден кейінгі профилактика): егер сізде химиялық тәжірибелер кезінде HIV жұқтыру қатері болса, PEP курсын 72 сағат ішінде бастаңыз. Бұл 28 күнге созылатын курс. Курсты ертерек бастау – тиімділігі жоғарылауына себеп болады. Кез келген шұғыл медициналық көмек көрсету бөлімінде немесе жынысүйекті аурулар клиникасында сұраңыз.
- Жүйелі ЖИТТ тестілеу: жыныстық қарым-қатынаста болған кезде әр 3 ай сайын. 4-інші буынды тест ЖИТТ-ді инфекцияның басталуынан кейін 18-45 күннен бастап анықтауға мүмкіндік береді. Ескі тесттің "кестесі" заманауи тесттің "кестесі" емес.
- Гепатит С мониторингі: егер сіз дәрілік заттарды вена ішіне енгізу арқылы қолдансаңыз (инъекциялық препараттық тәсіл), гепатит С тестілеуді 3 ай сайын жүргізіңіз. Гепатит С емделуге болатын ауру. Туындамаған антивирус препараттарының көмегімен, көп жағдайда емделу 8-12 апта ішінде мүмкін. Тестілеу және емделу қиын емес. Бірақ, гепатит С жұқтырып, оны білмей жүру – проблема.

6.2 – Егер сізде ЖИТВИ бар болса

Компьютерлік анықтаманың негізгі принципі: "Жұқтырылған ВИЧ вирусы бар, бірақ вирус жүйесінде бақыланатын күйде болса, ол адам басқаға инфекцияны тарата алмайды. Вирус бар, бірақ оқшатылып қойылды және таралуы мүмкін емес." U=U (Жұқтырылған = Таратушы емес) – бұл қауіпті азайту стратегиясы емес, ол ғылыми факт. Бұл факт PARTNER және PARTNER2 зерттеулері

арқылы дәлелденді. Зерттеулерде мыңдаған жұпқа бағытталды және жылдар бойына жүргізілді.

- Жаңадан анықталған жағдайда: дереу ЖИТС маманына немесе ЖИТС клиникасына жүгініңіз. Инфекцияның бастапқы кезеңінде емді бастау қатаң ұсынылады. Емделудің барысында көптеген адамдарға күніне бір таблетка қолдану тиіс. Емделуге тартылған адамдардың көпшілігі нормалды өмір сүреді.
- Егер сіздің диагнозыңыз қойылған болса және емделуге кіріскен болсаңыз: қосымша профилактика шараларын қолданбай жыныстық қарым-қатынасқа қайта оралмас бұрын, вирус жүктемесінің түкпестен болуын қамтамасыз етуіңіз керек. Егер вирус жүктемесі төмендемей тұрса — бұл медициналық мәселе. Неліктен вирус жүктемесі төмендей қоймағанын, сіздің ЖИТС-пен айналысатын дәрігеріңізге сұраңыз.
- Химсекс және антиретровирусқа сіңіру: химсекс антиретровирус препараттарын қабылдау тәртібіне елеулі әсер етеді. Антиретровирус препараттарының дозаларын жіберу, тіпті уақытша да, вирус қайта пайда болуына алып келуі мүмкін. Егер химсекс сіздің ЖИТВ препаратыңызды қабылдау тәртібіңізге кедергі жасаса, бұл туралы ЖИТВ дәрігерімен сөйлесуге тиіс мәселе. Дәрігер сізбен ұзақ әсер ететін инъекциялық антиретровирус препараттары (айына бір рет немесе екі айға бір рет) туралы сұхбаттаса алады, бұл күнделікті таблеткаларды қабылдаудың қажеттігін жояды.
- Менталды денсаулық және ЖИТС: Химиялық препараттарды қолданудың тоқтатылуы кезінде ЖИТС диагнозы қойылу – ұялу, қайғы, қорқыныш сияқты психологиялық жүктерге алып келеді. Бұл жағдайларда қолдау қажет. ЛГБТҚ+ адамдарға арналған, олардың мәдени ерекшеліктерін түсінетін психикалық көмек көрсету маңызды. Көптеген ЖИТС жұқтырған адамдар емделу және "ЖИТС=жұқтыру жоқ" (U=U) принципі олардың диагнозға қатысты көзқарасын түбегейлі өзгертіп, апаттан басқаша, бақыланатын созылмалы ауруға айналғандығын айтады. Бұл мүмкіндік нақты және қол жетімді.

Бөлім 7 — Химиялық тәуелділік – түсіну және бұрын тоқтату.

"СЕНТУРИОН" - Бұл құштарлық жеке дәрілік препаратқа емес, толық штатқа қатысты.

Химсекс құмарлығының сипаты, бір затқа қажеттілік сезінуден ерекше, себебі бұл құмарлықтың нысаны – дәрі емес, тәжірибе. Бұл құмарлық мефетаминге, GHB-ға немесе мефедронаға емес, толығымен химсекс күйіне бағытталған: жыныстық тыңшылық, ұялудың жоқтығы, эмоционалды жақындық, топқа тию сезімі, әдетті уақыттан тыс өтетін түн (немесе күндер).

Бұл, химиялық тәуелділікке ұрынғанда, бір затқа ғана емес, көптеген факторлар әсер ететінін көрсетеді. Бұл, жеке заттарға қатысты құштарлықтан ерекшеленеді. Ол тек жыныстық ынталандыру арқылы (жыныстық стимул = химиялық тәуелділік стимулі) туындауы мүмкін. Немесе жалғыздық арқылы (бірлесу қажеттілігі). Белгілі бір қосымша немесе платформа арқылы. Жұманың белгілі бір күнінде. Стресс жағдайында (қорғау функциясы). Белгілі бір әлеуметтік топ арқылы. Белгілі адамдар туралы естеліктер арқылы.

Химикаттарды қолдануға байланысты тәбеттің күшеюіне әкелетін факторлар.

Белгі.	Құмарлық не іздейді?	Жауап берудің балама тәсілі
Жыныстық ынталандыру – кез келген көздерден.	Семейлік ынталану = химиялық препараттарды қолдану деген нәрсені үйренген ми, сезімдік ынталану туындаған кезде химиялық препараттарды қолдауға байланысты реакцияларды жүзеге асырады. Бұл құштарлық бұрынғыда сезімдік ынталанумен байланысты болған толық күйге қатысты болады.	Жыныстық ынталандыру нақты. Химиялық тәсілмен жүзеге асырылатын реакция шартталған, бірақ қажет емес. Дәрігердің кеңесіне сүйенген жөн. Жұмыс жасау арқылы бұл күйді тоқтатуға болады. Қайталануы мүмкін адаммен байланыс орнатыңыз. Бұл ынталандыру химиялық тәсілдерді қолданбай-ақ өтетін болады. "Төбелес" жағдай – бұл белгі, ол ерте қалпына келген кезде болуы мүмкін емес, бірақ қайта пайда болса, бұрын айтылған шаралар маңызды болады.

Байланыс құралдары және цифрлық платформалар.	Grindr, BBRT және басқа қолданбалар химиялық тәжірибелерге кірудің негізгі жолы болды. Өзінің құрылғысы – интерфейс, фотосуреттер, күтіңіз – бәрі де химиялық тәжірибе циклін іске қосатын фактор болып табылады.	Алғашқы 90 күнде қолданбаларды толығымен жойыңыз. Бұл жеңілуден қашу емес, керісінше, экологиялық ортаны өзгерту (Протокол 05), бұл емдеудің бір түрі. Егер кездесуге арналған қолданбалар кейіннен қайта орнатылса, оларды химиялық тәуелділіктен құтылу процесі күшейген кезде емес.
Жұма/Шілде күнгі кешкі уақыт (сессия уақыты).	Жұлнаушылық препараттарды қолдану сеантын белгілі уақытта күтетін ми, тіпті қалпына келудің алғашқы айларында да сол уақыттарда күтілген құштарлық сигналдарын тудыра алады.	Бірінші алты ай бойына әр жұма мен сенбіні жоспарлап, құрылымдық және жоғары қарқынды альтернативті қызметтерді қарастырыңыз. Адамның артынан қуатын уайым келетінінен бұрын, оны бағыттайтын шаралар ойластырылуы керек. Жұма мен сенбі күндерін жоспарсыз қалдырмаңыз және тек қана ерік күшімен бұл босатуды толтыруға үміткер болмаңыз.
Жалғыздық және әлеуметтік оқшақтылық.	Химсекспен байланыс пен үйлесім табу, оның ең маңызды функцияларының бірі болды. Жеке бастың жалғыздық сезімі, бұл тәжірибенің арқасында жоғалып, тоқтатылатын әсерге деген қалауды туындатады.	Байланыс. Кез келген байланыс. Химиялық тәуелділікпен айналысатын топтар белгілі бір жолмен адамдарға жақындық сезімін туғызды – ал қалпына келуге арналған топтар оны басқаша жолмен ұсынады. ЛГБТҚ+ мәселелерін түсінетін қалпына келу орындары, осы топ үшін арнайы құрылған он бес қадамдық топтар (кристалл метафетаминнен арылуға арналған анонимдер, SMART Recovery) немесе жыныстық ориентациядан бас тартуды талап етпейтін кез келген салмақты өмір салтын ұстанатын қоғамдастықтар.
Жұмыс стресі, жол табу, немесе эмоционалдық ауырсыну.	Химсекс құралының, яғни ол қатты стресс кезінде ұсынылған балама шындық функциясы, кез келген ауыр тәжірибе адамда химсекстен құтылу қажеттілігін тудыруы мүмкін.	Протокол 01 (Панасырақ) – күтілмейтін қиын жағдайларда қолданылады. Дырыспаластыру тәжірибесі. Терапевтикалық қарым-қатынас. Негізгі айырмашылық: қиындықтан құтылудың емес, оған төтеп берудің жолын табу. Қиын эмоционалды күйлерге төзе

		білуді дамытатын медитация тәжірибелері – бұл триггерге ұзақ мерзімді әсер етуші шара.
Химсекс әрекетіне тартылған адамдар.	Химиялық тәсілмен жыныстық қатынасқа тартылатын жеке адамдар – бұл күрделі белгілер. Олар бүкіл жағдайды қоспастайды. Олардан хабар алу, оларды әлеуметтік медиада көру немесе қалада кездесу күткенінен жоғары интенсивті тілек тудыра алады.	Әлеуметтік желілерде блоктау және дыбыс өшіру функциялары тиімді қорғаныс шаралары, бұл қатыгездік емес. 08 протоколы (әлеуметтік құрылым) химиялық тәуелділікten арылу үшін әлеуметтік желінің толық қайта құрылуын қарастырады. Химиялық тәуелділік желісінен кейбір қарым-қатынастар уақыт өте келе, салмақты жағдайда жалғасып, сақталуы мүмкін – бірақ көпшілігі ерте аман қалу кезеңінде, қабылдауға болмайтын тәбеттің күшеюіне алып келгендіктен, сақталуы мүмкін емес.

ХИМИЯЛЫҚ ТӘУЕЛДІЛІККЕ ҚАРСЫ ЫНТАНЫ ТОҚТАТУ – 5 МИНУТТЫҚ ПРОТОКОЛ.

1. Жағымдылық тудыратын нақты тәжірибені атаңыз. Мысалы, "мен есірткіні қолданғым келеді" деудің орнына, қандай нақты сезімге ұмтылып жатырсыз? Секуалдық қуанышқа ма? Туыстық қарым-қатынасқа ба? Қашуға ма? Әлеуметтік жағымдылыққа ба? Нақты тәжірибені атау, "есірткіні қолданбау" дегенге емес, "осы жағымды әсерді басқаша қалай алуға?" деген сұраққа назар аударуға көмектеседі.
2. ОҚЫҢЫЗ: ҚОРҒАУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛАР

   Егер сіз кездесу қосымшасында немесе кезекті күту орында болсаңыз, дереу шығыңыз. Егер сіз жексенбі кешкісін үйіңізде жалғыз болсаңыз, орныңыздан көтеріліп, басқа жерге өтіңіз. Физикалық және цифрлік ортаны өзгерту – алғашқы әрекет болуы керек.
3. 4-7-8 ТЕХНИКАСЫН АТҚАРЫҢЫЗ – АЛТАУ НҰСҚА. Химиялық тәуелділікке қажетті нейробиологиялық факторлар бір уақытта жұмыс істейді. Парасимпатикалық жүйені тиісті деңгейде белсендіру үшін алтау нұсқа, емес төрт нұсқа жасаңыз.
4. NAC, L-теанин және магний препараттарын қабылдаңыз. Құштарлықтың негізінде жатқан нейрохимиялық деректердің биохимиялық құрамдасы бар, оны нақты уақытта түзетуге болады. Бұл – көп жүйелі құштарлық күйіне ең тікелей қатысты үш препарат.
5. КОНТАКТ – ТҮЗІЛУ ҮШІН АРНАУЫ МЕН ЖАҒДАЙЫҢЫЗҒА ДӘЛЕЛІК ТҮСІНІКТІ ПАРАҚАТ. БҰЛ, МЕСЕМЕ, ХИМИЯЛЫҚ ЕНГІЗУДЕН

ҚОТАРЫЛУ ҮШІН АРНАЛҒАН КОММУНИТИ ӨКІЛІ МЕН ТҮЗІЛУ ҮШІН ДӘЛЕЛІК ТҮСІНІКТІ ПАРАҚАТ. БҰЛ, МЕСЕМЕ, СОЦИЯЛЬНЫҢ КӨҢІЛ-КҮЙЫҢЫЗҒА ДӘЛЕЛІК ТҮСІНІКТІ ЕМЕС, ЖӘНЕ ҚАЙТЕРУ ҮШІН БҰЛ КОММУНИТИДЕН ХАБАРДАНБАЙТЫН АДАМ. МҰНЫҢ ІШІНДЕ "CRYSTAL METH ANONYMOUS" ҰЙЫМЫНЫҢ ӨКІЛІ, СЕКСУАЛЬДЫҚ ДӘУЛЕТТІЛІК ЖӨНІНДЕҒИ ӘРІПТЕСТІҢ ӨКІЛІ, БҰЛ КОММУНИТИДЕН ХАБАРДАНБАЙТЫН ҚАЙТЕРУ МӘСЛЕХЕТШІСІ НЕМЕ СЕКСУАЛЬДЫҚ ДӘУЛЕТТІЛІКТЕН ХАБАРДАНБАЙТЫН ТЕРАПЕВТ.

6. ЖОҒАРЫ ДАУЛЫ ТҰТҚАНДЫ АКТИВТІ ҮСТЕМЕЛЕҢІЗ. Шын мәнінде күшті әсер ететін нәрсені таңдаңыз – химиялық препараттардың әсеріндегі сезімдер сияқты. Қатаң жаттығулар, суық суда жүзу, творчестволық жұмыс, бәсекелес қызмет. "Жанкүйші" санасының қажеттіліктеріне тек күшті әсер ететін шаралар ғана жарайды, орташа деңгейдегілер жоқ.
7. Не нәрсе бұл процесті інігерді? Ол қандай мақсатқа жетуге тырысты? Сіз не жасадыңыз? Артық тілектің қарқынына қандай әсер етілді? Үш аптадан кейін, осы деректер сіздің жеке артық тілек құрылымыңызды аша түседі – белгілі бір факторларды, інігертушілерді және мақсаттарды. Бұл туралы ешкім де сондықтан айта алмайды.

8-бөлім — Қоғам, жеке тұлға және аман-сау өмір салтын ұстанатындардың қарым-қатынасы.

"СЕНТУРИОН" – Жайылу процесі сіздің қалаңыздан кетіп, басқа жерге көшуді талап етпеу керек. Ол сізге өз қаланыңызда жаңа өмір құруға көмектесуі тиіс.

Химсексден құтылудың ең маңызды архитектуралық мәселесі мынада: химсекс ортасы адамдарға нақты қауымдастық, нақты жақындық, нақты жыныстық өзін-өзі таныту және нақты достастық берумен қатар, есірткі заттарын да қолжетімді еткен. Есірткі заттарынан айрылу, бірақ ортаның функциясын шешусіз, адамды жалғыз қалдырады – ал жалғыздық, қайталанудың ең сенімді орны.

Химсестен құтылу үшін гей, бисексуал немесе квир қауымдастығынан кетілу шарт емес. Ол ұзақтыққа келуді де талап етпейді. Бұл адамның химсеске дейін болған нақты сексуалдық өмір салты мен тәжірибесінен бас тартуды да керек ете алмайды. Химсек берген қауымдастық функцияларының, яғни жайлылық, байланыс, жыныстық өзін-өзі көрсету және толыққанды болу мүмкіндігінің "ауырғансыз" нұсқасын құру қажет – бұл үшін емес заттарды пайдалану.

Амандағы ЛГБТҚ қоғамдастығын құру.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): бұл ұйым, ерекше түрде метанфетаминге тәуелділікпен күресетін ЛГБТҚ қауымдастығына арналған. Үлкен қалаларда осы ұйымның филиалдары бар. Химиялық жыныстық қатынас өтінетіндердің бірлескен тәжірибесі, жалпылама қалпынан шығу қоғамында кездесетін түсіністің ерекше деңгейін тудырады.
- SMART Recovery бағдарламасы бойынша ЛГБТҚ (LGBTQ+) топтары: он бес қадамдық бағдарламаға арналған секулярлық альтернатива, және ЛГБТҚ-ға арналған кездесулердің саны артуда.
- Химсекспен байланысты арнайы қолдау қызметтері: Ұлыбританияда көптеген жыныс денсаулығы және ЖИТС ұйымдары химсеске арналған арнайы қолдауды ұсынады. АҚШ-та, Сан-Франциско ЖИТС қоры, CALLEN-LORDE Community Health Center (Нью-Йорк) сияқты ұйымдар және көптеген ЖИТС көмек көрсетуші ұйымдар химсеске қатысты кеңес беруді ұсынады. Химсеске қатысты білімі бар терапевт осы жағдайдағы ең маңызды клиникалық байланыс болып табылады.
- Алкогеholсіз ЛГБТҚ қоғамдық орындар: алкогеholсіз барлар, Pride мерекелеріндегі алкогеholсіз іс-шаралар, ЛГБТҚ спорты лигалары, қоғамдық ұйымдар, волонтерлік мүмкіндіктер. Қоғамның әлеуметтік құрылымы алкогольді қолдануға байланысты емес – бірақ алкогеholсіз нұсқаны жүзеге асыру үшін белсенді күш жұрт керек, себебі ол алкогольге тәуелділікпен байланысты нұсқадан кем көрінеді.

- Жазылушылар қауымдастығы – әлеуметтік жүйе: көптеген адамдар, ерекше түрде химическая секстің тәжірибесінен және одан қалпына келуден хабардар адамдардың құрайтын қауымдастықта өздеріне тән жағдайды табады. Ортақ білім – препараттардың әсерін, бағасын, қалпына келу процесін түсіну – пайдаланушылар қауымдастығы мен жалпы жазылу кеңістіктері қайталай алмайтын сындарлы үйлесімділік тудырады.

Identity мәселесі.

THE CENTURION — Сіз кім екеніңіз, сіз не істедіңізге байланысты емес.

Химсексден құтылу процесінде адамның өзіне деген түсінігінде айтарлықтай өзгерістер болуы мүмкін: "Мен сессияларға бару арқылы анықталған адам болмасам, мен кіммін? Менің жыныстық өмірім не?" Химсекс контекстінде қалыптасқан жыныстық тәжірибеге ие адамдар үшін, аман қалу тек бұрынғы жыныстық идентилікті қайтарып бермейді – ол жаңа бір идентилікті құруды талап етеді.

Компьюндің көзқарасы: жазылу – бұл жеке бастың жойылуы емес. Секуалдық ұстаным – гей, би, квир немесе басқа да – ол химиялық тәуелділік емес. Қоғамға тиесілі болу – ол емес. Әскери типтегі адамның белгілі бір сипаттары: творчество, өмірге құштарлық, қызығушылық – олар емес. Олар – адамның ерекшеліктері, олар дәрілерден бұрын болған және сессиядан тыс да басқа нәрселерге бағытталған болуға мүмкіндік беретін сипаттар.

Жазылу – бұл заттарға тәуелділіксіз өмір сүруге мүмкіндік беретін жыныстық және әлеуметтік тұлғалықты қалыптастыру. Бұл процесс жылдарды ала тұра жүзеге шегуі мүмкін. Бұл сіз кім екеніңізден құтылу емес, керісінше, сіз кім екеніңізді түсіну, бірақ тек заттардың әсерінсіз.

Бөлім 9 — "Recovery Kernel" жүйесіндегі бағдар: Сіздің протокол картаңыз.

Химикаттарды қолдану арқылы жүзеге асырылатын сексуалдық тәжірибеден құтылу – бұл сериядағы ең көп нұсқамаларды қамтитін бағыт. Жеке заттар туралы нұсқаулар әр түрдегі тәжірибе үшін толық ақпарат береді. Бұл карта оларды үйлестіреді.

Фаза	Протоколдар.	Басты мақсат	Химикаттарды қолдану арқылы жасалатын жыныстық қатынас туралы ескертулер.
Медициналық шұғыл жағдай (0-7 күн).	GHB нұсқаулығы (3-бөлім); Медициналық қызметкер; Жыныстық денсаулық клиникасы.	GHB-ден құтылудың басқарылуы; ЖҚЖ/жыныстық инфекцияларға тестілеу; көрсетілген жағдайда – аралық профилактика (PEP); алдын алу шараларының басталуы (PrEP).	Алғашқы 72 сағат GHB синдромының емделуімен анықталады. Қалған уақыт, негізінен, жедел медициналық қаупі төмен болғаннан кейін жүзеге асырылады. Алғашқы аптада ЖИТС/жыныстық инфекциялардың тестілеуі міндетті.
Биологиялық негіздер (1-14 күн).	Протоколдер: 07, 09, 17, 18; Біріктірілген қосымша препараттар тізімі (4-бөлім).	Үш бағыттағы қосымшалар тізімі; тамақтану; суға түсіру; ұйқы; магний – 1-ші күн.	NAC және магний – бірінші күні, барлық үш бағытқа бірге әсер етеді. Тирозин – үшінші-бесінші күннен басталады. 5-HTP – бірінші күні (кеш) қолданылады. Барлық үш бағытқа арналған препараттардың комбинациясы алғашқы екі аптық ішінде орнатылады.
Цифрлық және экологиялық қайта құру (1-30 күн).	Протокол 05, Протокол 08	Программаларды өшіріңіз; әлеуметтік желілердің құрылымдық өзгертуі; белгілерді алып тастау; химиялық препараттарды қолданумен байланысты контактілерді басқару.	Программалар алғашқы 24 сағат ішінде қолданыстан алынуы керек. Көріністік емес. Химиялық тәуелділікпен байланысты шаралар негізінен цифрлық платформалар арқылы ұйымдастырылған, сондықтан экологиялық өзгерістер цифрлық ортаны толығымен қамтуы керек. Бұл көптеген адам үшін химиялық тәуелділіктен құтылу жолындағы ең қиын мінез-құлыққа байланысты өзгеріс.
Геномдық карталау (1-4 апта).	Бөлім 15 (Толық анықтама),	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2,	GABRA2 генотипінің жоғары ризик санаты, медициналық топтың GHB басқаруы үшін ең

	осы нұсқаулығының 2-бөлімі.	SLC6A4, CYP2B6	маңызды көрсеткіш болып табылады. COMT Val/Val генотипі, препараттың әсер ету дәрежесін анықтайды. MTHFR статусы, 5-MTHF препаратының басты маңызын растайды. SLC6A4 генотипінің "қысқа/қысқа" варианты, серотонинге байланысты проблемаларды көрсетеді және оған ерекше көңіл бөлу қажет.
Жыныстық денсаулық және ЖИТС басқару (ұзақ мерзімді).	Протокол 42 (ЖИТС профилактикасы); осы нұсқаудың 5 және 6-тармақтары; жыныстық денсаулық клиникасы.	PRP немесе антиретровирус терапиясын қағидалы түрде алу; жыныстық инфекцияларға төртбөлшекке бір рет тестілеу; аман-сау жыныстық өмірге қайта оралу; қиындықтарды жеңу.	Жыныстық денсаулық бағыты – бұл бүкіл емделу кезеңіне созылатын процесс – уақытша шара емес, тұрақты тәжірибе. Торт жыл сайын жыныстық инфекцияларға тестілеу, PrEP немесе ART препаратын үздіксіз қабылдау және аман-салмақты жыныстық өмірге біртіндеп бейімделу – бұл өмір бойына сақталуы тиіс тәжірибелер, алғашқы емделу кезеңіне арналған шаралар емес.
Құрылымдық қауымдастық (2-нен 12-ші аптаға дейін).	Протокол 04, Протокол 08, Протокол 16; CMA немесе оған тең.	Амандауға ұмтылған ЛГБТҚ қауымы; химиялық тәуелділік туралы біліміні бар қолдау; терапиялық қарым-қатынас.	Химсекс ұсынған қауымдастықтың орнына, ондай қауымдастықтан да нашар немесе тұйықталуды ұсынатын емес, керісінше, салмақты және жайлы ортаны құру керек. Бұл – химсестен құтылу жолындағы ең маңызды уақытша жоба, ал ұзақ мерзімді табысқа ең көп әсер ететін фактор.
Секуалдық қақтығыстармен жұмыс (2-12 ай).	Протоколдер 20, 21, 35S сериялары; ЛГБТҚ+ позитивті терапия.	Жыныстық өмір сүру стилін қалыптастыру; ұят сезімін жеңу; аман-саламат жыныстық өмірге бейімделу; "жазықтық" кезеңі және оның шешілу жолдары.	Негізгі жинаққа кіретін VII томның 35S сериясы, мамандалған протоколдарды қамтиды және бұл жұмыс үшін егжей-тегжейлі негіз болып табылады. ЛГБТҚ+ мәселелеріне түсіністікпен қарым-қатынас орнататын және "химиялық секс" тәжірибесі бар психолог, бұл кезеңде ең құнды клиникалық серіктес болып табылады.
Ұзақ мерзімді жоспар (6 айдан бастап)	Протокол 24, 25, C-28, C-31; Протокол 35S.d	Соғысшының қарқындылық құрылымы; мақсаты; толық, аман-есен, жыныстық және әлеуметтік өмір.	Химсекстен кейін өмірін қайта құрған адам – нағыз қоғамдастықпен, амандықпен жасалған жыныстық қарым-қатынастармен, "создай" жүйкесіне қажетті күш пен ынтамен, ЖИТВ инфекциясын

			бақылап отырып және биологиялық жағынан толық қалпына келген адам – бұл серияның бірінші бетіне келген адамнан түбегейлі ерекше. Бұл жинақ көбінесе осындай адам үшін жазылды.

Соңғы сөз.

"СЕНТУРИОН" – Құрылыс, байланыс, қызығушылық – бұл заттар нақты болды. Оларға жету үшін есірткі қажет емес.

Осы жинақтың арнау бөлімі J.P., A.C., J.S., G.F. және C.O. адамдарына арналған – оларға уақыт жетпей қалды, ал оларды есірткіге ымыртқанның себебі әлсіздік емес, биологиялық фактор болғанын біреу айтуы керек болатын. Химиялық тәуелділіктен құтылуда бұл арнаудың маңызы өте зор: 1980-жылдар мен 1990-жылдар аралығында ЛГБТҚ+ қауымдастықтарын кертіген эпидемия, бүкіл қауымға жаратылған психологиялық зардаптарды туғызды және олар әлі де жалғасуда. Сол кездегі қауымдастықтарда сексуальдық байланыспен байланысты есірткілердің пайда болуы ешқандай себепсіз болмады. Олар, жоғалту, ұялу, стигма және кейде травма туғызатын толық шектеусіздік атмосферасында пайда болды.

Recovery Kernel сізден өміріңізге шүкіршілік білгеннен немесе есірткілердің қандай пайдасын бергенін бағаламауын сұрамайды. Олар нақты бір нәрсені ұсынған – қауымдастық, байланыс, жайлылық, жыныстық еркіндік, қарқын, әлем сізге және сіздің қауымдастығыңызға ауру және бекер екенін айтқан ортада толық өмір сүю және толық қажеттілік сезіну.

Recovery Kernel ұсынатын мүмкіндік – барлық осы нақты нәрселерді ештеңе қолданбай жүзеге асыру. Созылудың маңыздылығын, аман-сау қауымдастықта табу. Шыншыл жақындасу арқылы байланыс орнату. Жанкүйерлік рухтың табиғи күшімен интенсивтілік сезіну. Секуалдық еркіндікті – ештеңе қолданбай, сіз кім болғаныңызға негізделген, уақытша препараттар арқылы мүмкін болған нәрселерге емес, толығырақ, қауіпсіз және тұрақты түрде жүзеге асыру.

Химсекс триадасы – бұл бір құрылым болды. Бұл белгілі жағдайларды туындату үшін жасалған, мақсатты фармацевтикалық жүйе. Жүгерілу – осы сияқты жағдайларды туындатуға арналған басқа құрылымды құру, бірақ бұл ретте дофамин жүйесін тоқтатып тастамайтын, GABA жүйесіне қауп төндірмейтін және денеге зиян келтірмейтін тәсілдерді қолдану.

Бұл жинақ сәулетші тарапынан жасалды. Ол сізге техникалық сипаттамалар жиынтығы ретінде ұсынылады. Бұл ғимаратты салу сіздің міндетіңіз.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Кризис: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Recovery Kernel толық Centurion анықтамасына сілтеме жасаңыз, онда аталған протоколдар бар.

⚠ ЗИЯН АЗАЛТУҒА БАҒДАЛАҒАН РЕСУРС – МЕДИЦИНАЛЫҚ КЕҢЕСТІҢ ЕМЕС.